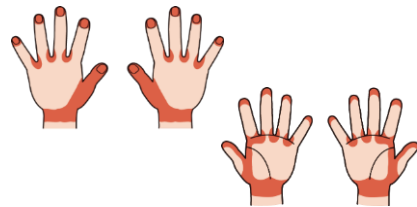


給食だより 12月

今年も、残すところ、あと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。健康管理に留意し、新しい年を元気に迎える準備をしましょう。

ポイントを知ってしっかり手洗い

洗い残しやすい場所



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。

体が温まるよ!!



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れてみてください。

3年生リクエスト給食アンケート結果発表

3年生のみなさん対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました！結果を発表します。

- 1位・・・お米のタルト
 - 2位・・・からあげ
 - 3位・・・桃のコンポート
- 担任スペシャルリクエスト

豚キムチ丼(安部先生)
小魚アーモンド(田中先生)



リクエストの献立は3学期に登場します。お楽しみに！

☆3年生からのコメント☆

- ・最初は食べられなかった給食も3年生になると、食べられるようになりました。
- ・色々な季節にあった給食が出ていたので飽きなかった。
- ・たまに回ってくる森田先生が面白くて好きだった。
- ・きなこ揚げパンとスパゲティの組み合わせが最高でした。
- ・好きなメニューがでると、とてもうれしかった。

給食予定献立表

令和3年12月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価	
		赤	緑	黄		
		血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	働く力や熱に なるもの		
1	水 麦ごはん 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 五目厚焼き卵 かぼちゃの天ぷら けんちん汁 鳴門鯛魚醤油付けのり	牛乳 たまご 鶏肉 厚揚げ 豆腐 鶏ひき肉 五目厚焼き卵 鳴門鯛魚味付けのり	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 油 押麦 こんにやく 砂糖 薄力粉 片栗粉	エネルギー(kcal) 869 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 28.0
2	木 ごはん 牛乳	豆腐の中華風煮 ほうれん草の土佐あえ 小籠包 白桃のジュレ	牛乳 豚肉 豆腐 小籠包 えび	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう ほうれん草 はくさい	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油 白桃のジュレ	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 19.9
3	金	期末テスト				
6	月	期末テスト				
7	火	期末テスト				
8	水 ごはん 牛乳	徳島県産タチウオのカレーフライ アスパラとベーコンのソテー にんじんしりしり キムチ 切り干し大根のナムル ナムドレッシング	牛乳 ツナ ロースハム 徳島県産タチウオのカレーフライ ベーコン	アスパラガス にんにく にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ キムチ	精白米 強化米 油 ナムドレッシング	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 32.8
9	木 ごはん 牛乳	ポークビーンズ 野菜のグラタン キャベツのしょうが炒め お米のムース	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが パセリ	精白米 強化米 油 生クリーム じゃがいも バター 砂糖 野菜のグラタン お米のムース	エネルギー(kcal) 842 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 27.1
10	金 米粉入り チーズパン 牛乳	徳島県産ササミフライ いんげんのソテー フロッキーのごまあえ ミネストローネ	牛乳 ベーコン チーズ 大豆 徳島県産ササミフライ	さやいんげん にんじん ヤングコーン フロッキー たまねぎ セロリ にんにく キャベツ パセリ	米粉入りチーズパン 油 マカロニ 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 34.1
13	月 ごはん 牛乳	肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き ふろふき大根 ごま酢あえのりの佃煮	牛乳 みそ 牛肉 きんし卵 ちくわ のりの佃煮	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 マヨネーズ パン粉	エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 22.2
14	火 ごはん 牛乳	かつおフライ アスパラのときのこのオイスターソース炒め 五目豆 即席漬け スイートポテト	牛乳 塩昆布 わかめ かつおフライ 大豆 昆布	アスパラガス マッシュルーム れんこん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 梅	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 スイートポテト	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 21.1
15	水 ごはん 牛乳	野菜炒め かぼちゃの煮物 チキンナゲット かぶのゆずあえ 大豆ふりかけ	牛乳 えび 豚肉 チキンナゲット	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン かぼちゃ かぶ きゅうり ゆず酢	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 大豆ふりかけ	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 21.2
16	木 ごはん 牛乳	ポークピカタ フロッキー ケチャップソース 小松菜のナムル れんこんきんぴら だんご汁	牛乳 チーズ 豚肉 たまご	パセリ フロッキー 小松菜 キャベツ にんにく れんこん にんじん たまねぎ えのき 糸みつば	精白米 強化米 油 薄力粉 ごま ごま油 白玉団子 砂糖	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 26.2
17	金 ごはん 牛乳	鮭のチーズ焼き カレーポテト 高野豆腐と野菜の含め煮 大根サラダ 中華ドレッシング	牛乳 ベーコン ロースハム 鮭 かまぼこ 高野豆腐 チーズ 大豆	さやいんげん にんじん たまねぎ 干しいたけ むきえだまめ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 じゃがいも 砂糖 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 39.9 脂質(g) 23.9
20	月 麦ごはん 牛乳	メルルーサの南蛮漬け ほうれん草とコーンのソテー ひじきの炒め煮 さつま汁	牛乳 油揚げ メルルーサ みそ ひじき 厚揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 とうもろこし だいこん さやいんげん れんこん 糸みつば	精白米 強化米 油 押麦 片栗粉 砂糖 こんにやく さつまいも	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 18.2
21	火 ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き 大根の梅おかかあえ フロッキーのチーズ焼き 国産ラフランスのコンポート	牛乳 かつお節 鶏肉 チーズ	にんにく フロッキー だいこん こまつな しょうが 梅 国産ラフランスのコンポート	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 27.9
22	水 ごはん 牛乳	ビーフシチュー ハムサラダ 和風ドレッシング クリスマスケーキ	牛乳 牛肉 ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく きゅうり とうもろこし こまつな キャベツ	精白米 強化米 油 ハヤシルウ じゃがいも クリスマスケーキ 生クリーム 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 890 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 30.3